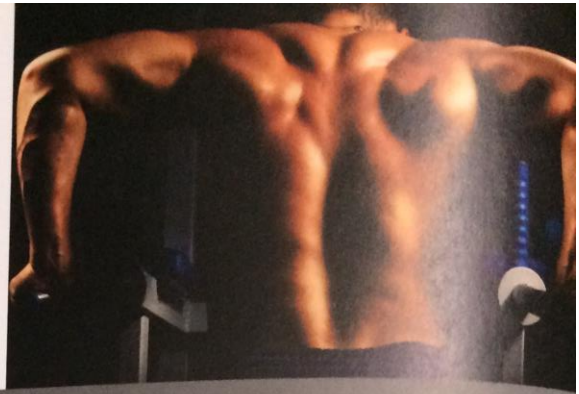


KOKO KEHON VAHVUUS

Yksittäisen nivelen liikuttamiseen perustuva harjoitus kuten vipunosto sivulle vaikuttaa hartialihaksen sivuosaan muttei juuri kasvata kehon kokonaisvoimaa. Voimien kasvattamisessa auttavat liikeyhdistelmät, joissa liikutetaan samanaikaisesti monia eri niveliä. Tämä voimaa kehittävä tehotreeni perustuu tällaisiin harjoituksiin (erilaisiin punnerruksiin ja vetoihin kuten maastavetoihin). Käytä mahdollisuuksien mukaan niin raskaita painoja kuin pystyt turvallisesti hallitsemaan.



TREENITASO 1

ALOITTELIJAN OHJELMA 1

1. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
B 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
I 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa

2. päivä:

Lepo

3. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
B 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
I 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
B 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
I 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30-45 min

7. päivä:

Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA 1

1. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
B 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
I 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa
M 3 x 20 toistoa

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30-45 min

3. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
B 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
I 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa
M 3 x 20 toistoa

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
B 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
I 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa
M 3 x 20 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30-45 min

7. päivä:

Lepo

EDISTYNEEN OHJELMA 1

1. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
B 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa
L 30 s - 1 min per puoli
M 3 x 20 toistoa

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30-45 min

3. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
B 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa

L 30 s - 1 min per puoli
M 3 x 20 toistoa

4. päivä:

Sykeharjoittelu
30-45 min

5. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
B 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa
L 30 s - 1 min per puoli
M 3 x 20 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30-45 min

7. päivä:

Lepo

TREENITASO 2

ALOITTELIJAN OHJELMA 2

1. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
C 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa

2. päivä:

Lepo

3. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
C 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
C 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30-45 min

7. päivä:

Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA 2

1. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
C 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30-45 min

3. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
C 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
C 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30-45 min

7. päivä:

Lepo

EDISTYNEEN OHJELMA 2

1. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
C 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa
K 3 x 12-15 toistoa
N 3 x 20 toistoa

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30-45 min

3. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
C 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa
K 3 x 12-15 toistoa
N 3 x 20 toistoa

4. päivä:

Sykeharjoittelu
30-45 min

5. päivä:

A 3 x 6-8 toistoa
C 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa
K 3 x 12-15 toistoa
N 3 x 20 toistoa

6. päivä:

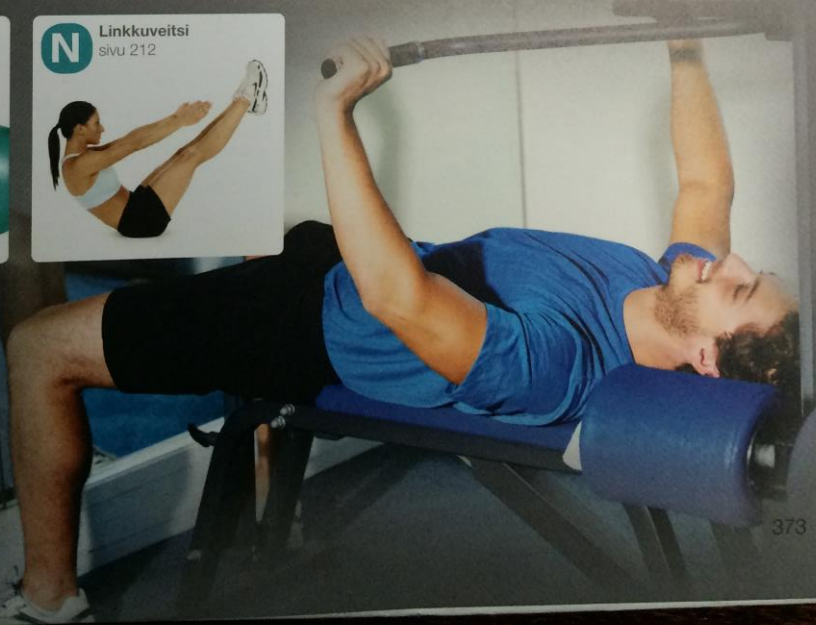
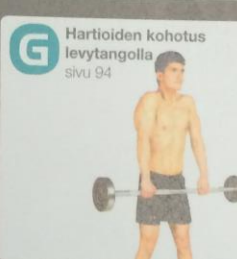
Sykeharjoittelu
30-45 min

7. päivä:

Lepo

KOKO KEHON VAHVUUS - TREENIT

KOKO KEHON VAHVUUS



Perinteisen penkkipun-
nerruksen muunnelma tarjoaa
vatsan sivuosan lihaksiin
sekä käsivarsiin kohdistu-
vaa vastusharjoittelua.